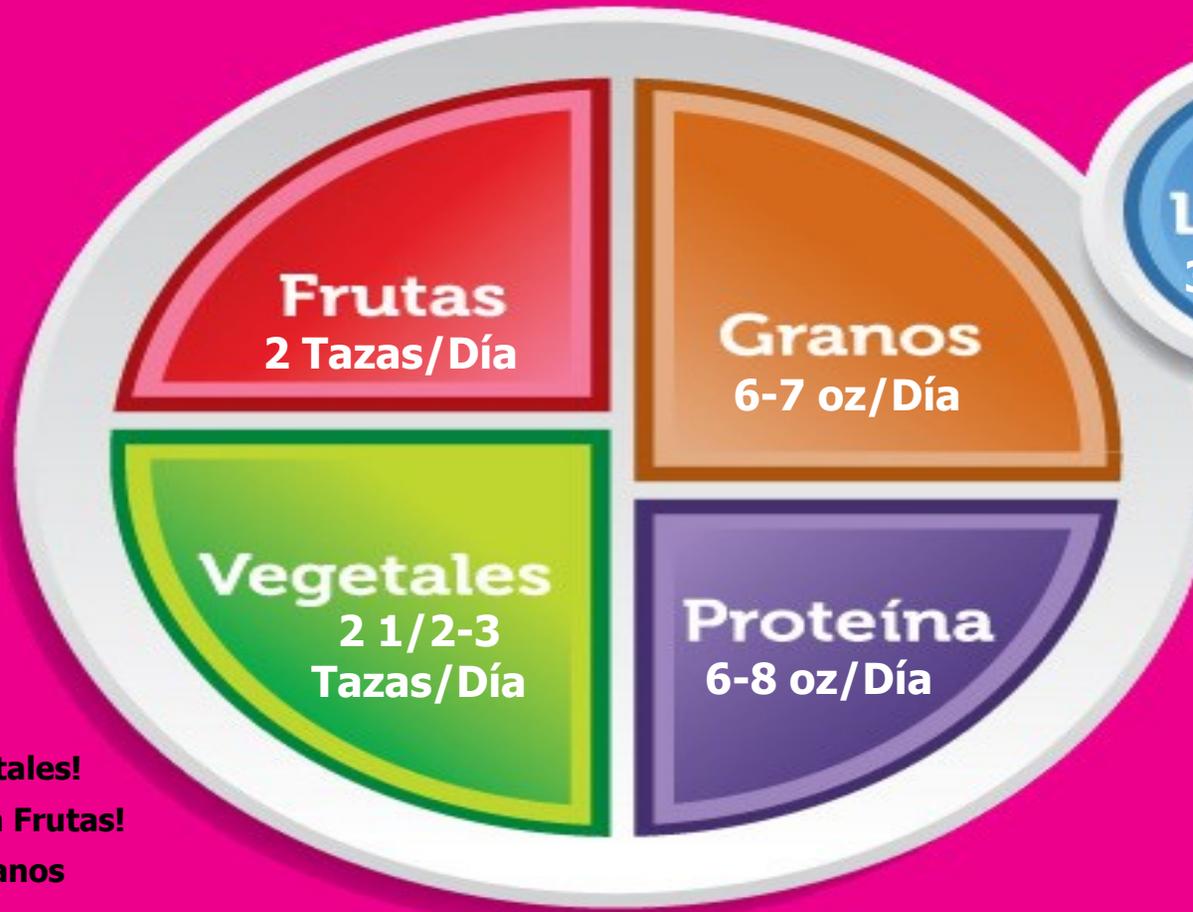


# Embarazo



**Lácteos**  
3 Tazas/Día

## Tamaño de Porciones Lácteos

### Lácteos

- 2 tazas de queso cottage
- 8 oz yogur
- 1 1/2 oz de queso
- 1 taza de leche

### Granos

- 1 rebanada de pan
- 1/2 taza de arroz, pasta o avena
- Tortilla de 6 pulgadas

### Proteína

- 1 oz carne, pollo o pescado
- 1/4 taza de frijoles secos
- 1 cda. crema de cacahuete
- 1 huevo
- 1/2 oz. nueces
- 1/4 taza de tofu

**¡Varíe Sus Vegetales!**

**¡Concéntrese En Frutas!**

**¡La Mitad En Granos Integrales!**

**¡Proteínas Bajas En Grasas!**

**¡Obtener Alimentos Altos En Calcio!**

**MiPlato**  
Choose **MyPlate**.gov

## Consejos de Alivio

### Ascós (Nausea y vómito)

- Encuentre alimentos que están de acuerdo con Usted, tales como: galletas, pan tostado, cereal seco, sandía
- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Beba líquidos entre comidas, no con los alimentos sólidos
- Huela limones o beber limonada
- Levántese lentamente después de estar sentada o acostada

### Agruras o acidez estomacal es una sensación de ardor en la parte superior de su estómago.

- Coma comidas pequeñas y frecuentes
- Coma despacio
- Si va a comer una cena tardía tratar de comer de 2 a 3 horas antes de irse a la cama
- Acuéstese media sentada cuando descansa o cuando duerme
- Evitar los alimentos que le molestan (alimentos picantes o grasosos, bebidas con cafeína, refrescos, etc.)
- Use ropa suelta

### Estreñimiento

- Comer alimentos ricos en fibra: "bran", productos de trigo integral, frutas y verduras frescas, frutas cocidas, jugo de ciruelas, frijoles y chicharos secos
- Beba por lo menos 2 a 3 litros de líquidos al día: agua, jugo 100%, leche, sopa, etc.
- Haga algo de ejercicio diario, mantenerse en forma y activa

## Buenas Opciones

### Alcohol

- Las mujeres embarazadas y las mujeres que pueden quedar embarazadas no deben beber alcohol. Cualquier cantidad de alcohol durante el embarazo puede causar problemas a su bebé.

### Té de Hierbas

- Algunos té de hierbas pueden ser perjudiciales durante el embarazo.
- Algunos té de hierbas **no listan** todas las hierbas en el té, por lo que sólo utilice los té de hierbas que son seguros.
- Pregúntele a su médico si es seguro utilizar té de hierbas

### Comer alimentos Altos en Hierro

- Carne o Pollo
- Frijoles o vegetales verdes
- Cereales fortificados con hierro

**Pregunte a su médico si tiene algún problema o duda y siempre consultar con su médico antes de tomar cualquier medicamento o cambiar su plan de ejercicio.**

## Seguridad Alimentaria

### Evitar

- Atún albacora, tiburón, pescado azulejo, caballa gigante y pez espada
- Leche y jugo no pasteurizado
- Carnes y ensaladas frías, carnes para sandwich, salchichas
- Brotes crudos
- Huevos crudos (huevos medios crudos - masa de galletas cruda)
- Pescado crudo como sushi
- Quesos suaves- brie, feta, blanco y queso fresco

### Otros Consejos

- Asegurarse que los alimentos estén bien cocidos
- Lavar todas las frutas y vegetales antes de su uso
- Verifique las fechas de caducidad
- Deseche todos los alimentos que pueden echarse a perder si se dejan a temperatura ambiente por más de 2 horas

Seguridad Alimentaria es para prevenir:

- Listeria
- Toxoplasma
- E coli
- Salmonella
- Mercurio

Idaho WIC Program  
1250 Hollipark Ave.  
Idaho Falls, ID 83401  
(208)522-3823



U.S. Department of Agriculture Center for Nutrition Policy and Promotion

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

USDA es un proveedor y empleador igualitario

Adaptado de Montana WIC

Revised 1/15